

Smettere di fumare: le testimonianze di chi ci è riuscito

 marieclaire.it/benessere/salute/a19403842/smettere-di-fumare-testimonianze/

November 4, 2017

Smettere di fumare è spesso vissuto come una prova. Ma una volta che si ci libera dalla **sigaretta**, inizia una vita nuova. Alcuni ex fumatori ci hanno raccontato cos'è stata la cosa che ha fatto loro passare la voglia di accenderne una: il drastico aumento del costo delle di sigarette, semplici buoni propositi, evitare pause all'aperto sotto la pioggia o al gelo... Sì, ma se fosse così facile smettere, smetterebbero tutti. Comunque... ogni giorno, migliaia di persone ci riescono. Ecco i loro segreti.

Corine, 37 anni: «la fine con il mio ex». «Ex fumatrice, avevo ripreso a fumare a causa del mio ex, fumatore incallito. Dopo esserci lasciati, ho pensato che avevo già perso tre anni della mia vita stando con lui... Non avrei avuto il cancro ai polmoni a causa sua!».

Grégoire, 42 anni: «grazie al pollice di mia figlia». «Quest'estate ho detto a mia figlia di sette anni che avrebbe dovuto smettere di succhiarsi il pollice. "Va bene", ha risposto lei, "smetto se tu smetti di fumare". Dissi di sì senza pensarci. La sera stessa si mise un cerotto al dito e smise di metterselo in bocca. Colpito dalla sua forza non ho potuto essere da meno».

Céline, 42 anni: «grazie al mio compagno». «Il mio nuovo fidanzato non fuma. Smise dieci anni fa. In sua presenza, le sigarette non avevano lo stesso sapore di quelle fumate insieme ai miei amici fumatori. Fumare da sola non mi piaceva. Ho smesso subito».

Valérie, 39 anni: «non ce la farai mai». «Un giorno decisi di smettere di fumare per i soliti buoni motivi. Lo comunicai in ufficio, molto orgogliosa. Il mio capo mi guardò con disprezzo e scuotendo la testa disse: "Non ce la farai mai!". Già non mi era simpatico, grazie a questa frasaccia trovai la forza di rispettare la mia promessa. Grazie a lui, non ho mai più toccato una sigaretta».

Marie, 32 anni: «la famiglia, il miglior sostegno». «Ero molto spaventata all'idea di smettere, pensavo che fosse impossibile, che avrei patito l'astinenza come un drogato in un centro di recupero. Poi un giorno, mio padre smise di fumare di punto in bianco grazie al libro di Allen Carr. Fumava da 40 anni. La cosa mi rassicurò e mi incuriosì. Certo, per riuscirci bisogna volerlo, ma leggere questo libro lentamente, funziona».

Soizic, 31 anni: «cosa c'è di più radicale di una gravidanza?». «Elementare: per me, il click è stato il test di gravidanza positivo».

Sophie, 43 anni: «grazie a mio figlio». «Sapevo che avrei smesso il giorno in cui avrei visto mio figlio fumare. Dirgli di smettere, fumando io da una vita, non aveva senso. Ho spento l'ultima sigaretta tre mesi fa e nessuna ricaduta».

Nicolas, 38 anni: «una prova d'amore». «Ho smesso per amore e ha funzionato. Ho deciso di convertire il budget delle sigarette in regali per la mia futura moglie e questa è stata la migliore motivazione. 15 anni dopo, siamo ancora felici e senza ricadute».

Rose, 22 anni: «tra il freddo e la sigaretta, ho fatto rapidamente la mia scelta». «Essendo una grande frequentatrice di locali, ho smesso dopo il divieto di fumare nei luoghi pubblici del gennaio 2008, quando ho dovuto scegliere tra fumare nella neve in abito da sera o intossicarmi in una ciminiera con altri fumatori incalliti. La sigaretta ha subito perso fascino ai miei occhi».

Bruno, 30 anni: «addio ai luoghi angusti». «Un giorno chiesi una sigaretta a un collega. Fumammo nella scala antincendio della nostra azienda, la "tana" dei fumatori. La sigaretta, non della marca che compravo io, era terribile, la scala claustrofobica, ero disgustato. Un binomio che ha funzionato».

Chichi, 28 anni: «perché mettere del profumo e rovinare tutto con l'odore del tabacco?». «Un giorno, una donna molto elegante mi passò di fianco e insieme a lei l'odore della sigaretta che aveva appena fumato. Mi ero messa poco prima qualche goccia di Chanel N° 5 appena comprato e mi chiesi: "Perché rovinare un profumo così buono e costoso con l'odore di tabacco?". Era sei anni fa, da allora non ho più fumato. Ho preso qualche chilo, che considero simbolo di salute, e ho un profumo delizioso».

Getty Images

Stéphane, 39 anni: «non volevo essere più ossessionato dalle sigarette». «Una domenica mattina mi trovai in fila con persone che aspettavano ansiose l'apertura della saracinesca del negozio di tabacchi. Decisi che non avrei mai più rivissuto un momento così triste».

Caroline, 27 anni: «il fumo mi dava fastidio». «Feci un viaggio in Israele, due mesi di caldo estremo: 50° nel deserto, per la prima volta nella mia vita, non riuscivo a fumare, convinta che avrei ripreso appena una volta tornata a casa. Rientrata dal viaggio accesi una sigaretta e mi disgustò. Pensai che avrei fumato di nuovo quando mi fosse tornata la voglia. Non mi è più tornata. Un miracolo al Muro del pianto?».

Flora, 35 anni: «lo stress è stata la mia via di fuga». «Per lavoro, sono dovuta andare in Senegal e, quindi, sottopormi al trattamento contro la malaria. Come effetti collaterale mi vennero attacchi di ansia. Ero talmente stressata che all'aeroporto decisi di smettere di fumare. Tenni comunque il pacchetto, tuttora intonso».

Catherine, 38 anni: «il cancro di mio padre mi ha convinto». «Ho messo il giorno in cui mio padre mi disse che aveva il cancro, dieci anni fa».

Julie, 29 anni: «ho capito che la vita è preziosa». «Ho smesso di fumare dopo la morte di mia cugina di 18 anni, morta dopo una lunga malattia. In quella circostanza mi resi conto che la vita è preziosa e va vissuta al meglio e il più a lungo possibile. Ho smesso di colpo di fumare e di crearmi in generale problemi inutili».

Sophie, 34 anni: «una domenica mattina pensavo di morire». «Fumatrice incallita, mi svegliai distrutta dopo una notte di bagordi. Male al cuore e gola in fiamme. Non fumai quel giorno, né il lunedì, né il martedì ... Quando mi accorsi che stavo bene e che avevo un sacco di energia, proseguii senza! Sto per festeggiare tre anni senza sigarette. E la ciliegina sulla torta è che ho perso peso. Incomprensibile, lo so ma è un dettaglio prezioso per motivare le mie amiche fumatrici!».

Jasmine, 19 anni: «volevo essere immune all'influenza». «È un po' sciocco, ma ho smesso questo autunno, dopo avere letto uno studio che affermava che i non fumatori sono meglio protetti contro l'epidemia dell'influenza H1N1. Questa influenza, non so perché, mi era rimasta molto impressa. Le devo molto!».

Daniela, 40 anni: «io sono quella ragazza, quella senza la sigaretta in mano». «Era una giornata bellissima, ero sulla terrazza di un ristorante. Davanti a me c'erano due ragazze, una fumava, l'altra no. Guardai la fumatrice con invidia, la sigaretta la rendeva così attraente. Io avevo appena smesso. Poi guardai l'amica che non fumava, anche lei era affascinante, anche senza sigaretta. Da allora, sono quella ragazza, quella senza la sigaretta in mano».

Claude, 35 anni: «ho fatto finta che fosse un gioco». «Una mattina, ho pensato: "e se non l'accendessi?". A mezzogiorno: "sSe hai resistito fino a mezzogiorno, puoi farlo fino alle 17". E così via fino alla sera. La mattina successiva, ero così orgoglioso di avere resistito che ho continuato. Sono passati sei anni. Con la stessa tecnica ho perso 25 kg in sei mesi. Per il momento, tocco ferro, non ho ripreso peso e non ho più fumato».

Stéphanie, 26 anni: «un lungo lavoro su me stessa». Ho smesso di fumare sei anni fa. Sei anni di libertà. Solo due anni fa però ho capito quanto fossi dipendente dal tabacco. Non mi piaceva affatto l'idea di dipendere dalle sigarette, ci è voluto molto tempo.

Géraldine, 31 anni: «tutto è iniziato con una gamba rotta». «Fumavo un pacchetto al giorno, di nascosto. Anche mio marito non lo sapeva. Un giorno mi ruppi una gamba, non potevo uscire e mio marito lavorava da casa. Due settimane più tardi, quando tornai in ufficio, pensai che fosse stupido riprendere a fumare avendo già superato la parte più difficile. Non tutto il male vien per nuocere!».

Agnès, 33 anni: «ho smesso di fumare senza motivo». «La mia storia è molto strana: ho smesso di fumare per nessun motivo particolare! Stavo guidando con il finestrino aperto, era un giorno di maggio 2007 e improvvisamente ho pensato: "È l'ultima!". Era il momento giusto».

François, 38 anni: «Grazie, Allen Carr». «Dopo 15 anni vissuti a un pacchetto di sigarette al giorno e tre falsi tentativi di smettere, mi sono sentito pronto insieme alla mia ragazza, quindi abbiamo comprato il libro di Allen Carr, di cui avevamo sentito parlare e dopo poco più di una settimana abbiamo smesso insieme. Non tocchiamo una sigaretta da sei anni. Speso ci chiediamo perché non lo abbiamo fatto prima».

Elodie, 32 anni: «non volevo più arricchire lo stato». «Smisi di fumare sette anni fa quando ero in vacanza al mare: avevo appena saputo che ci sarebbe stato a breve un grosso aumento del prezzo delle sigarette e che sarebbe stato seguito da altri. Ogni anno, lo Stato riceve circa 10 miliardi di euro di introiti dalla vendita del tabacco. Non volli dargli più nemmeno un centesimo. Per rovinarmi la salute, poi!».

Anna, 28 anni: «sigarette o appartamento? La scelta fu facile». «L'appartamento dei miei sogni si era appena liberato. Il suo affitto però era 200 euro in più del mio di allora. Impossibile per le mie tasche. Per scherzare mia sorella mi disse: "200 euro è quello che spendi in tabacco ogni mese. Se smetterai di fumare avrai il tuo grande appartamento!". Spensi subito la sigaretta e chiamai l'agenzia immobiliare. Oggi non solo adoro la mia casa, ma anche il suo buon odore».

Getty Images

Da Marie Claire Francia.